

BAB 7

PENUTUP

7.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dari hubungan penggunaan *smartphone* pada malam hari terhadap kualitas tidur mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas, maka didapatkan disimpulkan :

1. Sebagian besar mahasiswa Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas menggunakan *smartphone* >2 jam.
2. Mahasiswa Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas yang memiliki kualitas tidur buruk lebih banyak dibandingkan kualitas tidur yang baik.
3. Terdapat hubungan yang bermakna antara penggunaan *smartphone* pada malam hari terhadap kualitas tidur mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas.

7.2 Saran

- a. Perlu penelitian lebih lanjut terhadap faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi kualitas tidur pada mahasiswa seperti cahaya dari lampu ruangan, alat elektronik lainnya dan faktor lain dari stress akademik.
- b. Penelitian selanjutnya dapat menggunakan metode penelitian wawancara terpimpin agar mendapatkan hasil yang maksimal.
- c. Jika keadaan tidak memungkinkan peneliti untuk melakukan wawancara terpimpin tatap muka secara langsung, maka peneliti bisa menggunakan media sosial yang memungkinkan peneliti untuk tetap bisa mewawancarai responden.
- d. Penelitian selanjutnya dapat menggunakan pertanyaan terbuka untuk menanyakan berapa lama penggunaan *smartphone* pada malam hari untuk mendapatkan *cut of point* yang lebih tepat untuk melihat pengaruhnya terhadap kualitas tidur.
- e. Kepada pengguna *smartphone* terkhususnya mahasiswa prodi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas untuk bisa menggunakan ataupun mengunduh aplikasi proteksi layar untuk mengurangi paparan cahaya LED pada *smartphone*.